

# 12月のほけんだより

銚田市立大洋中学校  
保健室  
令和4年12月1日

\* 毎月の保健だよりは、生徒のみならず、保護者の皆さまそれぞれお読みいただければと思います。

12月になりました。今年も残すところあと1ヶ月ですね。  
冬は、感染症が流行しやすい季節です。引き続き、手洗い・うがい、マスクの着用などの今まで通りの感染症対策をしっかり行いましょう。また、夜更かしや睡眠不足は、体の免疫力を低下させます。生活リズムを崩さないようにし、自分の健康は自分で守りましょう。

**12月の保健目標**  
**かぜ・インフルエンザを予防しよう**

**12月の安全目標**  
**冬休みの安全な生活について考えよう**

## 12月の予定

**歯と口の健康教室**  
日時：令和4年12月8日（木）  
対象：第1・2学年  
講師：歯科衛生士 末岡 史帆 さん  
保健師 阿須間 華苗 さん  
場所：体育館



## 体も心も うるおいプラス

**体が乾燥すると...**

- ウイルスの活動が活発になる
- かゆみやひびわれ
- のどが潤いてカゼをひきやすくなる

**心が乾燥すると...**

- 少しのことまでイライラする
- 集中できなくてボーとする
- 自分はダメだと落ち込む

**うるおいプラス**

- 加湿器を使う
- こまめな水分補給
- クリームで保湿

**うるおいプラス**

- お風呂でリラックス
- よく寝る
- 好きなことをする

Q. 発熱は何度から?

- ① 37.0度
  - ② 37.5度
  - ③ 38.0度
- 答えは… ② です。
- 医学的には
- ・高熱：38.0度以上
  - ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないと発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでください。



## 12月1日は世界エイズデー



保健委員会を中心にエイズについての啓発活動を行い、12月1日の「世界エイズデー」に合わせて、レッドリボンを全校で付けて過ごしました。  
レッドリボンは、「エイズに関して偏見や差別をもたない、HIV患者・エイズ患者の方々を理解し、支援していきます。」ということを意味しています。この機会に、エイズについて考えて予防するとともに、差別、偏見をもたない行動をとってほしいと思います。

### きちんと知ろう エイズのこと

**Q エイズって何？**

**A** HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することによって起こる病気。でも、HIV感染＝エイズではありません。適切な治療で、エイズ発症を予防できます。

**Q どうやって感染するの？**

**A** 性行為による感染、血液を介した感染、母子感染などです。一緒に食事をする、タオルを共有する、同じトイレを使うなど日常生活の中では感染しません。

**Q 感染の心配があるときは？**

**A** 保健所や病院などで検査が受けられます。保健所では、名前や住所を知らせず、無料で検査できます。予約が必要な場合もあるので、事前に確認を。

「思いやりって？ やさしさって？」

やさしさとは、耳の聞こえない人も聞くことができ、目の見えない人も見ることができる言葉だ

マーク・トウェイン

「こころ」はだれにも見えないけれど「こころづかい」は見える  
「思い」は見えないけれど「思いやり」はだれにも見える

みやざわしゅうじ 宮澤 章二

12月10日は「世界人権デー」。

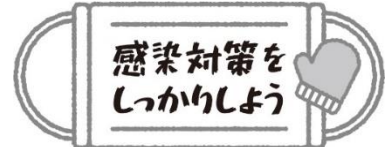
今あなたの心に響いた言葉はありますか？

## 新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に注意!

日本感染症学会によると、感染状況を予測する指標となる南半球のオーストラリアで、インフルエンザの感染状況が過去5年間の平均を超えるものであったとの報告があったため、今冬は、インフルエンザの流行が予測されます。また、大きなコロナ第8波が来る可能性もあるため、新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が生じる可能性が高いといわれています。さらに、他の呼吸器感染症の流行もみられやすい時期のため、日々の健康状態の確認や検温、必要な場面での適切なマスクの着用、3密・換気対策を引き続きお願いします。

また、インフルエンザの予防接種は任意接種となっていますが、インフルエンザに感染する可能性を減らすことや、周囲への流行を防ぐ効果、医療現場への負担軽減にもつながります。

予防接種を希望される場合は、必ずかかりつけの医療機関等に確認をしてから受けてください。



裏面は「がん教育講演会」についてです。是非ご覧ください。

## 感染対策にピッタリな湿度は？

げへ 寒くて 空気が乾燥した部屋、最高~!!

もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！  
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。  
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

**湿度の目安**

- ✗ 40%以下  
ウイルスが増殖・活性化する
- ◎ 40~60%  
ウイルスが増殖・活性化しにくい  
人にとっても快適!
- ▲ 60%以上  
ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

# ～がん教育講演会（第2回学校保健委員会）を開催しました～

11月22日（火）に茨城がん体験談スピーカーバンクの志賀俊彦さんをお招きし、2年生と学校保健委員さんを対象に「がん教育講演会」を開催しました。志賀さんの前向きな姿勢や諦めないという思いから、がんと向き合う方々への誤解や偏見をなくすことができ、自他の健康や命の大切さ、互いに支え合うことの大切さを考えることができました。また、「大切な人ががんになったら」というテーマでグループワークを行い、生徒からは、「話を聞いてあげる」「励ます」「いつも通り接する」「病気について知る」など、たくさんの意見が出ました。



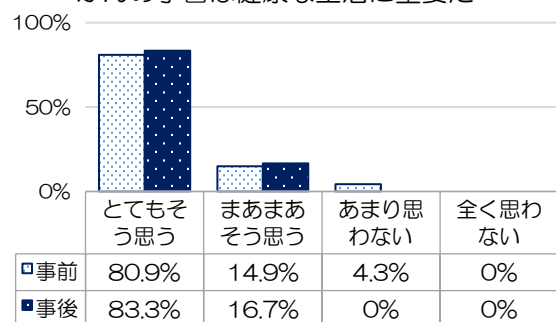
## 講演の内容

- がんについての基本的な知識
- がん発覚時と告知時の心境とその後の行動
- 治療中に辛かったことや楽しかったこと
- がんになって気づいたこと
- がん患者への接し方（グループワーク）

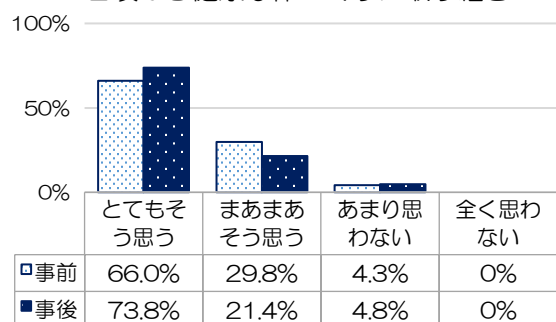
## ～アンケートの結果～



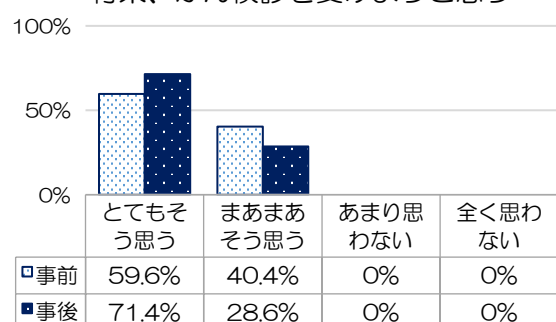
がんの学習は健康な生活に重要だ



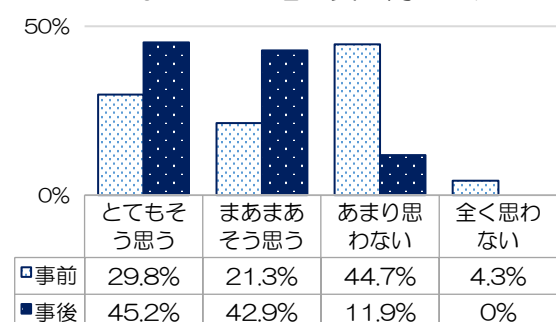
日頃から健康な体づくりに取り組む



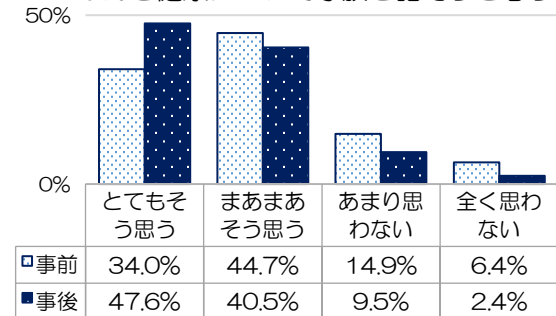
将来、がん検診を受けようと思う



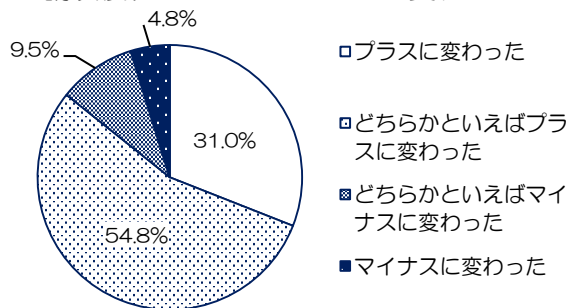
がんになっても生活の質を高められる



がんと健康について家族と話そうと思う



講演後、がんへのイメージが変わった



## ～生徒からの感想（一部抜粋）～

志賀先生の体験談を聞いて、自分で未来は変えられる、変えるために実行すれば希望はみえるということがわかった。周りの人が病気になってしまっても、正しい知識をもち、偏見をなくしたいと思った。

講演を聞き、いつまでも健康で自分らしい生活を送りたいと感じました。これからはがんに対する知識を深め、世界中の人が笑顔で過ごせる社会にしたいです。

がんは誰でもかかり、簡単に治せるものではないということを聞いて怖いと思いました。しかし、「過去は変えられなくても未来は変えられる」という言葉を聞いて、もし自分や周りの人ががんになっても慌てず落ち着いて相談、対策をしようと思いました。

がんは2人に1人と誰でもなる可能性があるため、今から食事・睡眠・運動などの生活習慣を見直し、がんにならないよう予防していきたい。

がんは怖くて命を奪う恐ろしい病気だとばかり思っていたので、早期発見して正しい治療をすれば問題なく治ると知って安心しました。

家族が健康でいられるように、今日聞いたがんについての話を家族にも共有したいと思った。

もし自分がんになったら不安になり、落ち込むと思います。でも自分ができる精一杯のことをして、自分の未来を変えられるようにしたいです。また、周囲の人ががんになったら、寄り添ってあげられるよう全力でサポートしたいです。

### ～学校保健委員の方々より～

- ・がんの早期発見の大事さを改めて感じました。次のがん検診では面倒がらずに受けようと思います。
- ・「生きる」という大事なメッセージを個々の心に、毎日を大切にしてほしいと思います。
- ・がん体験者の方のお話はとても参考になりました。子供たちには、正しい知識を身に付け、自ら健康な行動をとってほしいと思います。

講演会を聞く前は、がんは治りにくく、治療も辛いというマイナスなイメージでした。しかし、治療をしながら日常生活を送ったり勉強したりすることができるという話を聞いて、前よりプラスのイメージになりました。

がんはかかったら亡くなってしまうと思っていたので、早期発見をすれば治すことができるということに驚きました。自分の病気と向き合っていくことが治していくポイントだと思いました。

がんになってしまった人に対し、「いつもと変わらない態度を」ということを忘れずに、支えられるようにしたいです。また、将来自分ががんになっても、落ち込んだりせず周囲の人たちを頼りながら、自分らしい生活を送れたらいいなと思いました。

がん検診を受けることによって早期発見ができるようになることがわかったので、がん検診を受けられる年齢になったら、必ずがん検診を受けたいと思います。

志賀先生の体験談を聞いて、自分で未来は変えられる、変えるために実行すれば希望はみえるということがわかった。周りの人が病気になってしまっても、正しい知識をもち、偏見をなくしたいと思った。

がんは誰でもなってしまうということがわかったから、自分もバランスの良い食事をとり、大人になってもお酒を飲んだりタバコを吸ったりしないようにして、健康に過ごしたいと思った。

がんを予防するためには、規則正しい生活やウイルス感染の予防が大切だと学びました。もしがんになっても、諦めずにできることを精一杯取り組みたいと思いました。